

Online- Bewegungseinheiten

Union West-Wien

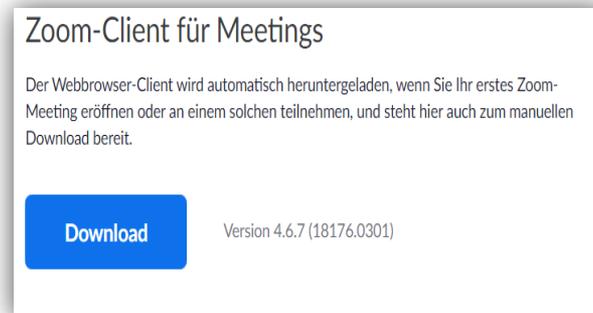


Allgemeine Vorbereitungen

- Um an einer Videokonferenz mit Zoom teilnehmen zu können, brauchen Sie:
 - Eine stabile Internetverbindung
 - Einen Computer/Notebook oder Smartphone/Tablet.
 - Lautsprecher/Kopfhörer (um die Trainerin gut zu hören)
 - Mikro ist nicht zwingend erforderlich (man kann gegebenenfalls mit der Trainer*in auch per Chat-Funktion kommunizieren).
 - Webcam ist erforderlich (am Laptop oder am Smartphone meist eingebaut).
 - Sport-Kleidung, eventuell Trinkflasche
 - Gymnastikmatte bzw. anderer weicher Untergrund (falls rutschig, bitte nur für die liegenden Übungen verwenden), je nach Vorliebe Musik im Hintergrund
-

ZOOM installieren

- ZOOM ist für alle gängigen Betriebssysteme verfügbar.
- Installiere bitte als Vorbereitung die ZOOM-App:
 - Im Download Center den Zoom-Client für Meetings herunterladen und installieren:
www.zoom.us/download
 - Die Apps für iOS (Apple) und Android findest du ebenfalls auf dieser Website oder in den entsprechenden App-Stores deines Smartphones.



- Die installierte App findest du dann auf deinem PC/Notebook unter Programme bzw. auf deinem Smartphone als neu installierte App.
-

Account anlegen (freiwillig)

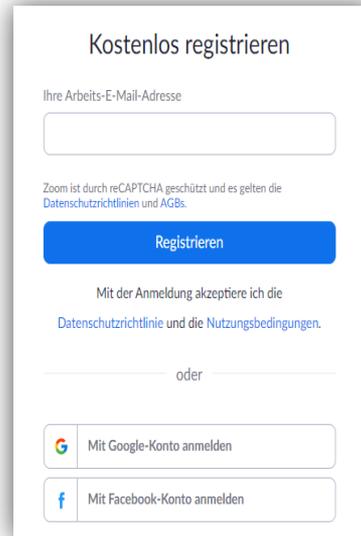
- Zusätzlich können Sie sich auf zoom.us kostenlos registrieren und einen Account erstellen. Das ist für die Teilnahme an Video-Meetings nicht zwingend notwendig, erleichtert aber bei zukünftigen Video-Meetings die Organisation durch den Moderator/die Moderatorin.

1.



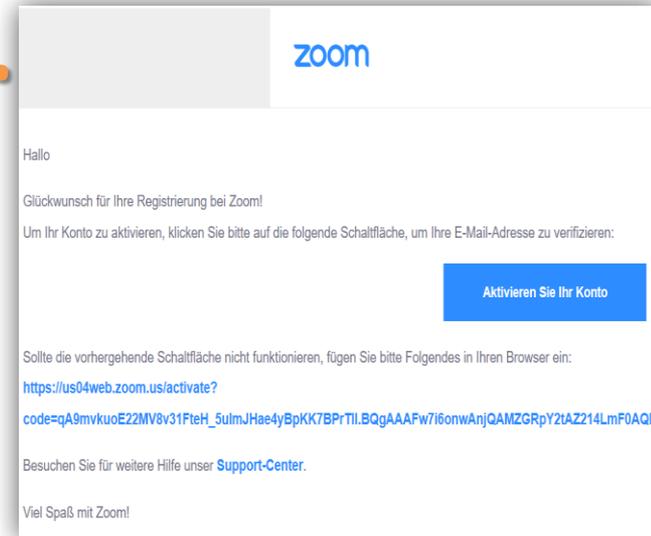
Registrieren

2.



Daten eingeben

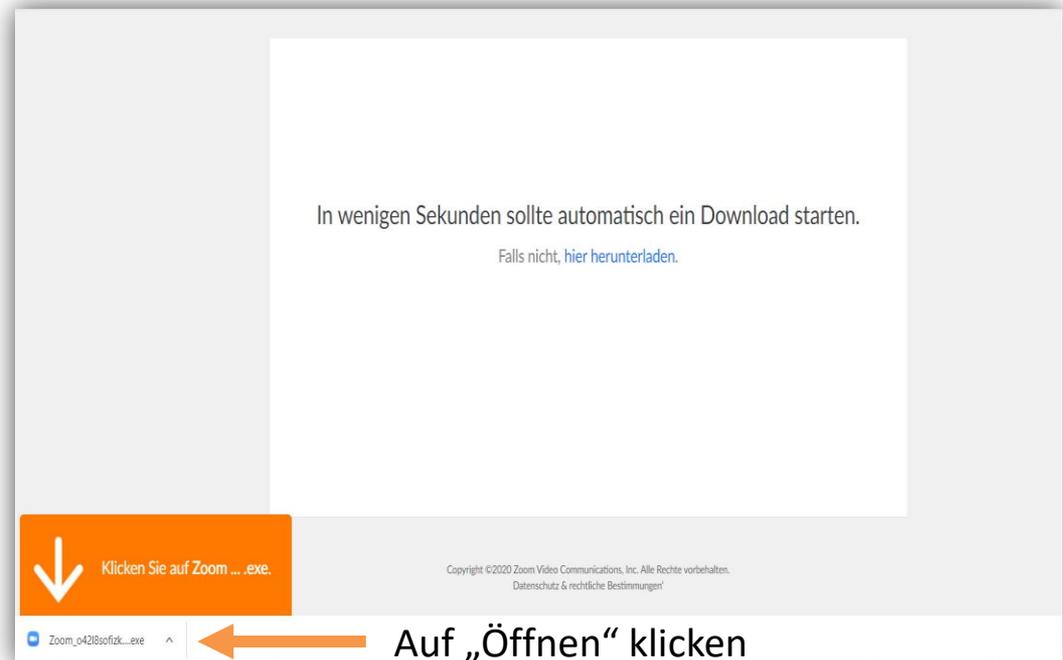
3.



Auf den Bestätigungslink klicken, der auf die angegebene E-Mail Adresse kommt.

An der Videokonferenz teilnehmen

- Sobald Sie auf den Link geklickt haben, sollte sich ein Internet-Browser Fenster öffnen.
- Sofern Sie die App installiert haben, öffnet sich ein automatischer Download – andernfalls werden Sie aufgefordert die App zu installieren.
- Klicken Sie auf den Download und öffnen Sie die Anwendung.
- Je nach Browser (Chrome, Internetexplorer, Mozilla) kann das Fenster anders aussehen.

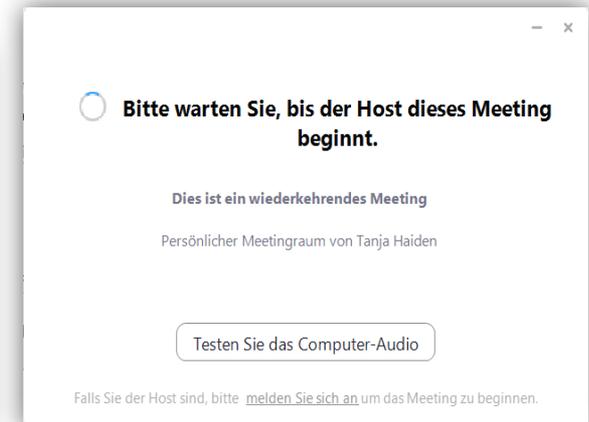
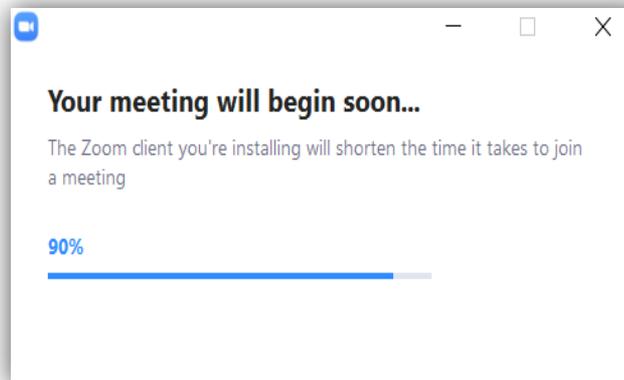
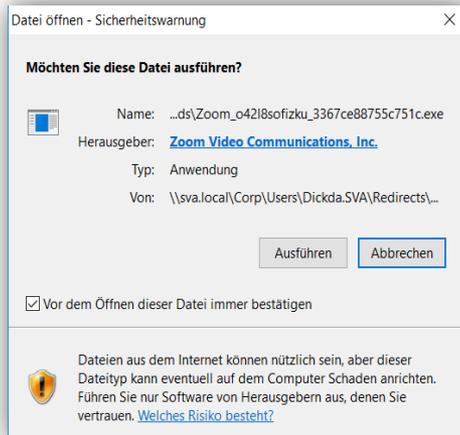


An der Videokonferenz teilnehmen

Bitte **“Ausführen”** klicken.

Information, dass das Meeting geladen wird.

Der/die Trainer*in ist noch nicht mit den Vorbereitungen fertig. Warten Sie einfach bis das Meeting startet.



Die Videokonferenz startet

- Sobald sich die Videokonferenz aufbaut, müssen Sie noch ein paar Berechtigungen erteilen:

